విశ్రాంతి

శ్రీమాత ప్రవచనములు



అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

జూలై 2001

మీకిది తెలుసా?

నువ్వు కదలకుండా కూర్చొని వుంటే నీలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందో లేదో తెలిసే అవకాశం లేదు. ఒక వస్తువును ఉపయోగించినప్పుడే గదా దాని మంచిచెడ్డలని గురించి తెలిసేది. నువ్వు పనిచేసినప్పుడే నీ సామర్థ్యము రుజువవుతుంది. జీవితమే నీ ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదలకి చక్కటి గీటురాయి. *నీవు చేసే ప్రతి పనీ, నీలో కదిలే ప్రతి ఆలోచనా నీ సాధనలో ఒక విశిష్టానుభూతిగా ప్రకాశించాలి.* ఆంతరంగికంలో పొందిన జ్ఞానాన్ని జీవితం అనే యజ్ఞవాటికలో ప్రేల్చాలి.

ఏ పనీ చేయకుండా ఎప్పుడూ ధ్యానమే చేస్తూ గడిపినట్లయితే నీలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందో లేదో తెలియదు. ఆధ్యాత్మికంగా నీవెంత వరకు పురోగమించావో ఎలా తెలుస్తుంది? అంతరంగి కానుభూతిని బట్టి నీవెంతో గొప్పవాడివనే భ్రమలో పడిపోవచ్చు కాని బయట ప్రపంచంలో అడుగు పెట్టగానే నీ పస ఏమిటో తెలుస్తుంది. నీ బండారం బయట పడుతుంది. నువ్వు చేసే పనుల తీరు, ఇతరుల తోడి సంపర్కము, బాహ్యపరిస్థితులతో పొత్తు – ఇవన్నీ నీ ఆధ్యాత్మిక సాధనకు గీటురాళ్లు. నీవు పొందిన అభివృద్ధికి కొలమానము, ఇంకా పొందవలసిన సిద్ధికి సూచనలు.

నిర్వ్యాపారంగా చేతులు కట్టుకొని కూర్చుంటే ఎంతో గొప్ప విజయాన్ని పొందినట్లు భ్రాంతి కలగవచ్చు. ఎప్పుడైతే బైట ప్రపంచంలో పడతావో అప్పుడు నీకు బాహ్య వ్యవహారాల తోడి సంబంధము, మనుషులతోడి సంపర్కము కలిగి నువ్వు నిజంగా ఏమైనా ఆధ్యాత్మిక పరివర్తన చెందావో లేదో తెలిసిపోతుంది. ఏమాత్రం ప్రశాంతత, ఉన్నతచేతన, శక్తి, నిస్వార్థత గడించావో; కోరికలు ఉపశమించినయ్యో లేదో; ఇష్టాయిష్టాలు, వ్యసనాదులు ఎంత వరకు వదిలించుకో గలిగావో నీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

విశ్రాంతి

విషయసూచిక

విభాగము I: నిజమైన విశ్రాంతి

విభాగము II: ఆచరణ మార్గములు

విభాగము III: నిద్ర, ఆహారము, ధూమపానము, మద్యపానము

ఇతర వ్యాసాలు

విశ్రాంతి అనగా కదలకుండా కూర్చోటం కాదు. నీ చేతనని విశాలపరచి విశ్వచేతనతో ఏకమైనప్పుడు ఎంత కష్టమైన పనినైనా నువ్వు చేయగలుగుతావు. ఆశ్చర్యమేమిటంటే అదే సమయంలో నీకు విశ్రాంతి కూడ లభిస్తుంది.

శ్రీమాత రచనల నుండి

విభాగము: I

విశ్రాంతి

సాధనకు తగినంత విశ్రాంతి చాలా అవసరము.

*

మామూలు జీవితంలో అయితే కొంతసేపు పని చేయటం, తర్వాత కూర్చోటం ఉంటాయి. కాని సాధన అటుల గాదు. *అది ఒక నిరంతర వ్యాపారం. విశ్రాంతి అనగా తాత్త్వికచింతన. నిర్వ్యాపారమనగా (relaxation) అంతరంగిక విశ్రమము. సుఖమనగా దివ్యానందము.*

*

విశ్రాంతి అనగా చేతులు కట్టుకొని కూర్చోటం అనుకుంటావేమో. అలా చేసావంటే నువ్వు క్షుద్రశక్తులకు దొరికిపోతావు. అవి నీ ఆట పట్టిస్తయి. విశ్రాంతి అనగా బలహీనత కాదు – శక్తివంతంగావుండి కార్యరంగంలోకి దుమికేందుకు సిద్ధంగా ఉండటం.

*

మనకు కావలసింది అచేతన (inconscience) లోకి దింపివేసే తామసిక విశ్రాంతి కాదు. ఊర్ధ్వసీమలకు అధిరోహించి అక్కడి వెలుగు, శాంతి నిశ్చలతలను గ్రహించుట. నిజమైన విశ్రాంతి అనగా అదే.

*

నువ్వు పూర్తిగా దైవానుగ్రహమునే నమ్ముకున్నప్పుడు ఇక నీకే విధమైన సంశయముగాని, సందిగ్ధతగాని, "ఏం చేయాలి ఏం చేయాలి" అనే వేదనగాని ఉండవు. కోరికలను విరమించుకున్నప్పుడే, 'అహంకారం మీద విజయము తథ్యం' అనే నమ్మకమున్నప్పుడే నీకు నిజమైన విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. నిన్ను నీవు పునరుద్ధరించుకుండేందుకు ప్రకృతిలో అవకాశమున్నది. కాని నీకు దానిని గురించి తెలియదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

అలసట తీర్చుకోట మెలా?

ప్రశ్న: సాధారణంగా, మనం బైట వాళ్లతో వాళ్ల ఉద్యో గాన్ని గురించో వ్యాపారాన్ని గురించో ముచ్చటించిన ప్పుడు బాగానే మాట్లాడుతారు. కాని వాళ్ల వ్యక్తిగత జీవితం సంగతి ఎత్తగానే ముడుచుకు పోతారు ఎందుకని?

మనుషుల ప్రవర్తన

అవును నిజమే. పనులు – ముఖ్యంగా సాంకేతిక వృత్తులు మనిషిని వికసింపజేసి అతని అభ్యుదయానికి దోహదమవుతాయి. కాని అదే మనిషి తన విధి నిర్వహించుకొని ఇంటికి వెళ్లినప్పుడు దారుణంగా ప్రవర్తించి మామూలు (నిమ్న) చేతనాస్థాయికి దిగిపోతాడు. చాలా మంది గొప్ప గొప్ప విద్వాంసులు, రచయితలు, కళాకారులు వాళ్లిళ్లల్లో చాల ఘోరంగా ప్రవర్తిస్తారు. భార్యాబిడ్డలను కష్టపెడతారు. కొంతమంది శాస్త్రజ్ఞులు, పెద్ద పెద్ద సంస్థల అధినేతలు మొ॥ గొప్పవాళ్లను గురించి నేను మాట్లాడుతున్నాను. ఎంతో గొప్ప మేధావులు, కళాకారులు ఇంటికి వెళ్లగానే విశ్రాంతి కావాలనే నెపంతో, వినోదం పేరుతో, మొరటుగా చాలా నీచంగా పామరులవలె ప్రవర్తిస్తారు. ఎందుకని? అలా చేస్తే విశ్రాంతట, వినోదమట. దాని వలన అధోచేతనలోకి దిగజారిపోతారని వాళ్లకి తెలియదు. నిజమైన విశ్రాంతి ఒక మెట్టు పైకి ఎక్కినప్పుడే లభిస్తుంది. నిమ్నచేతనలోకి దిగటంలో మరో ప్రమాదమున్నది. ఇదంతాపోయి అవచేతనలో పేరుకుంటుంది. నెత్తిమీద పెద్ద బరువుగా తయరవుతుంది అనమాట. తర్వాత దీన్నంతా వదిలించుకోని పరిశుభ్రపరుచుకో వలసి వస్తుంది. దీన్ని గురించి మరి యొకరికి బోధించాలంటే ముందర నువ్వు తెలుసుకోవాలి.

పిల్లలకు ఇటువంటి విషయాలను గురించి ఎవ్వరు చెప్పరు. ఆటల పేరుతో ఏదో అల్లరి చేసి వాళ్లు కాలం వృథా చేస్తారు.

అందుకని నేను నొక్కి చెపుతున్నాను – నిమ్నస్థాయిలోకి దిగి అధోగతి పాలుకావద్దు. *నిచ్చెన పైకి ఎక్కినప్పుడే, చేతనా సోపానాన్ని అధిరోహించినప్పుడే నీకు నిజమైన విశ్రాంతి లభి*



Mirra (the Mother) with her brother, Mattéo Alfassa: France c1886

స్తుంది. నీలోకి శాంతి, కాంతి కిరణాలను ప్రవేశిస్తాయి. అంతే కాదు. అతిముఖ్యమైన విశ్వాంతర మహాశక్తులు నీకు దొరుకుతాయి. వాటి వలన నీవు లాభం పొందగలవు. సత్యమును దర్శించటం వలన దాంతో నీ సంబంధము అంతకంతకు పెరుగుతుంది. సత్యమే కదా జీవిత గమ్యము.

ఆ సత్యాన్ని కనుక పొందినట్లయితే నీలోని అలసటంతా మాయమైపోతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

చిన్న పిల్లలకు హితవులు

పిల్లల దృష్టంతా చదువు మీద, కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవటం మీదనే వుండాలి. తోచకపోవటమనే ప్రసక్తే రాకూడదు. ఆటలు, పాటలు ఒకటేమిటి ఎటు చూసినా వాళ్లు నేర్చుకోవలసిన విషయాలు వాళ్ల దృష్టిని ఆకర్షిస్తాయి. వాళ్ల కిష్టమైన విషయాల మీద ధ్యాస వున్నప్పుడు ఇక వాళ్లకి వాళ్లను గురించి ఆలోచించేందుకు గాని చిన్న చిన్న విషయాలను పట్టించుకో వలసిన అవసరంగాని వుండదు.

— అనువాదకుడు

చిన్నపిల్లలు చిన్నపిల్లలకు మల్లె వుండాలిగాని పెద్దవాళ్లల్లే ఆలోచనలతో బుర్ర వేడిచేసుకోకూడదు.

పిల్లల కుతూహలం అనంతం

నీ వయస్సులో నాకు చదువు తప్ప వేరే ధ్యాస ఉండేది కాదు. పుస్తకాలు చదవటం, కొత్తవిషయాలను గురించి తెలుసుకోటం, అర్థం చేసుకోటం — ఇదే నా లోకం, నా ప్రాణం. నన్ను, మా అన్నను మా అమ్మ ఎంతో ప్రేమగా చూసేది. మా ఇష్టమొచ్చినట్లు మమ్మల్ని ఆడుకోనిచ్చేది. మాకు పూర్తి స్వేచ్ఛ

లభించేది. మాకు ఏమైనా కావాలని మారాము చేస్తే 'అల్లరి చేయకండి' అని చెప్పి మమ్మల్ని నవ్వించేసేది. మాకు తోచటం లేదంటే కూడా అదే వరస "మీరు మంచి మూడ్‌లో వున్నారో చెడ్డ మూడ్‌లో వున్నారో నాకు అనవసరము. వెళ్లి ఆడుకోండి పొండి" అని మమ్మల్ని తరిమేసేది.

అవును మా అమ్మ చెప్పింది నిజమే. "నిన్ను గురించి ఆలోచించే బదులు నీ పని మీదనే ధ్యానమంతా నిలిపి అందులో నిమగ్నమై పోవాలి", అని మాకింత మంచి హితవు చెప్పి తగిన శిక్షణ ఇచ్చినందుకు మా అమ్మకు నేనెంతో కృతజ్ఞురాలిని.

ఇప్పుడు నేనిదంతా ఎందుకు చెప్తున్నానో అర్థమయిందా? నువ్వు చేస్తున్న పనిని గురించి, నేర్చుకుంటున్న విద్యను గురించి (పెయింటింగ్, సంగీతం మొ॥) శ్రద్ధ వహించినప్పుడు నువ్వు సంతోషంగానే వుంటావు. నీ పసిమనస్సుకు చదువు సంస్కారం బాగా అబ్బుతాయి. జీవితానికి అవసరమైన జ్ఞానం చేకూరుతుంది. అవి లేనివాడు పశుతుల్యుడు.

నువ్వు రోజుకి 8 గంటల సేపు పని చేసినట్లయితే బాగా ఆకలి వేస్తుంది. అన్నం బాగా తిని హాయిగా నిద్రపోతావు. ఇక నీ మూడ్స్‌ను గురించి ఆలోచించేందుకు అవకాశమే వుండదు.

నీ మీద ప్రేమ కొద్దీ నీకీ సంగతులు చెబుతున్నాను. నువ్వు అర్థం చేసుకొని ఆచరణలో పెడతావు కదు.

ప్రేమతో,
మీఅమ్మ

*

చిన్నప్పుడు మా అమ్మతోటి తిండిని గురించిగాని మరేమైనా చిన్న చిన్న విషయాలను గురించి అడిగినప్పుడు, ఇటువంటి చచ్చు విషయాలను పట్టించుకో కూడదని, వెళ్లి మా పనులు చూసుకోమని మమ్మల్ని పంపించివేసేది. "నువ్వు హాయిగా సుఖంగా జీవితాన్ని గడపాలనుకున్నావేమో. అదేం కాదు. అంత కంటె గొప్ప విషయాలని సాధించవలసి వున్నది" అని చెప్పి

నన్ను పంపించివేసేది. ఆమె చెప్పింది నిజమే కాని నేను సాధించ నున్న ఆ గొప్ప విషయాలేమిటో ఆమెకు ఊహా కూడ లేదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

డిప్రెషన్‌కు మందు

ప్రశ్న: డిప్రెషన్‌ని తగ్గించటమెలా?

డిప్రెషన్‌కు చికిత్స

ఏముంది చాలా సింపుల్. అది ఎక్కడి నుంచి వస్తుందో కనుక్కోవాలి. సాధారణంగా మనిషి ప్రాణిక విభాగంలోంచి వస్తుంది. నువ్వా ప్రాణికంలోకి ప్రవేశించి అక్కడే ఉండిపోయినట్లయితే నీకు డిప్రెషన్ తప్పకుండా పట్టుకుంటుంది. అంతకంటె లోతైన చైతన్యంలోకి ప్రవేశించటమే దీనికి మందు. దేదీప్యమానమైన ఉన్నతమనస్సు (higher mind) కి కూడ డిప్రెషనుని పారద్రోలే శక్తి వున్నది. మహోన్నతమైన మేధాసీమలను అందుకున్నా కూడ డిప్రెషన్ మాయమై పోతుంది. ఇంకా మంచి పద్ధతి చైత్యపురుషావేశము. చైత్యము (psychic) లోకి ప్రవేశించినట్లయితే డిప్రెషనుకి ఆస్కారమే లేదు.

రెండు కారణాలు

డిప్రెషనుకి రెండు కారణాలు వుంటాయి. వాంఛాలోలత్వ మొకటి. శరీరం అలసిపోవుట రెండవ కారణం. అలసట వలన కలిగినట్లయితే విశ్రాంతి తీసుకుంటే నయమయిపోతుంది. హాయిగా పడుకొని నిద్రపోతే అదే నయమవుతుంది. ప్రాణిక అసంతృప్తి వలన కలిగినట్లయితే దాని కారణ మెక్కడుందో వెతికి కనుక్కోవాలి; అది నీ అంతరంగిక ఆకాంక్షకు సంబంధించినదో లేక మామూలు అసంతృప్తేనో కనుక్కోవాలి. సాధారణంగా అది నీ అంతరంగిక ఆకాంక్ష కాదని తేలిపోతుంది. నీ మామూలు సాధనా కార్యక్రమము నిర్వ

హించుకుంటూ పోతే, లోతైన చైత్యాత్మను స్పర్శించినట్లయితే ఇక డిప్రెషను ఎక్కడిది? మాయమైపోతుంది.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: సంపాదకుడు

ఆత్మ పరిశీలన

మనిషికి ఇష్టమైన విషయాలు కొన్ని, అయిష్టమైన విషయాలు కొన్ని ఉంటాయి. విభిన్న ధోరణులు, వ్యక్తిత్వాలు ఒకే మనిషిలో దాగి వుండి గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తాయి. నీలో జరిగే ఈ వింత లన్నిటిని గుర్తించి వాటిని క్రమబద్ధం చేసినప్పుడు నీ కేంద్ర వ్యక్తిత్వము స్పష్టంగా భాసిస్తుంది. ఇక నీ జీవితము అయోమయంగా నడవదు. వెలుగుబాటలో పయనిస్తూ వుంటుంది.

— సంపాదకుడు

ప్రశ్న: ఒకే మనిషిలో పరస్పర వ్యతిరేక భావాలున్నట్లు తోస్తుంది

మనిషి ఓ కలగూర గంప

అవును నిజమే. నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుంటే చాల విచిత్రమైన విషయాలు తెలుస్తాయి. మనలో పరస్పర భిన్నమైన భావాలు దాగి వుంటాయి. ఒకసారి ఇది చెయ్యాలనిపిస్తుంది. ఇంకొకసారి అది చెయ్యాలనిపిస్తుంది. మరొకసారి మనస్సు మరోదాని మీదకు పోతుంది. అంతే కాదు. నీలోని ఒక భాగము యతి అంటే మరో భాగం ప్రతి అంటుంది. ఈ సంత గోలనంతా సంబాళించటం ఎలా? *ఒక సినిమా మాదిరి నిన్ను నీవు ఒక తెర మీదికి ప్రక్షేపించుకోవాలి. నీలో జరుగుతున్న వ్యవహారాన్నంతా ఒక ప్రేక్షకుని వలె గమనించాలి.* ఈ అనుభూతి ఎంత విచిత్రంగా వుంటుంది! ఇది మొదటి మెట్టు.

నిన్ను నీవు సంబాళించుకొనుట

నిన్ను నీవు ఒక తెరమీదికి ఎక్కించుకో. అక్కడేం జరుగుతోందో గమనించు. అప్పుడు నీలో సంభవిస్తున్న అనేక విషయాలు గోచరమౌతాయి. ఈ విధమైన సూక్ష్మదృష్టి నీకు బాగా అలవాటయిన తరువాత నువ్వు మరో అడుగు ముందుకు వేయవచ్చు. నీలోని విభిన్న భావనలను నియమింపజేసి గందరగోళంగా వున్న పరిస్థితిని స్థిమితము చేయవచ్చు. *అనగా నీ చేతనాస్థాయి పెరుగుతుందన్న మాట. నీ జీవితాన్ని అంతరంగికస్ఫూర్తితో సుసంపన్నము జేసి, నిర్దిష్టమైన గమ్యం వైపు నడిపించవచ్చు.*

జీవితలక్ష్యమును కనిపెట్టుట

క్రమేపి నీ జీవిత లక్ష్యాన్ని కనిపెట్టి జీవితాన్ని ఆ బాటపై నడిపించవచ్చు. దీని అర్థమేమిటి? ఇక నీలో జరిగే ఏ ఆలోచనా, చేష్టా, ప్రక్రియా వ్యర్థము గాదు. సర్వ ప్రక్రియలు తప్పక నీ కేంద్ర లక్ష్యమునకు నిమిత్తములు కావలిసిందే. ఇక నీ జీవితస్వరూపమే మారిపోతుంది. *ప్రతి చిన్న చర్య అర్థవంతమౌతుంది. చేతనాస్ఫూర్తిని కలగజేస్తుంది. ఇంకా కొంచెం ముందుకు వెడితే నీ భవిష్యత్తులో జరుగబోయే విషయము కూడ నీకు ముందరే తెలుస్తుంది.*

నేను చెబుతున్నదంతా అర్థమౌతుందో లేదో కాని ఈ విధంగా చేస్తే నీ జీవితం ఎంతో తృప్తికరంగా వుంటుంది. సంతోషదాయకమౌతుది. ప్రపంచంలో ఇంతకంటె విలువైనదేదీ లేదనిపిస్తుంది.

చిన్న వయస్సులోనే అనుభూతి

నాకు 5, 6 ఏళ్లప్పుడే ఇటువంటి అనుభూతి కలిగింది. 7 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చేసరికి గాఢమైంది. మా నాన్నకు సర్కస్ అంటే చాలా ఇష్టం. ఆయన ఒక ఆదివారం నాడు నన్ను సర్కస్‌కి వెడదాం రమ్మని పిలిచాడు. నేను అంతకంటె చాల గొప్ప విషయాలనే అనుభవిస్తున్నానని, సర్కస్‌కి రానని చెప్పేను. ఇంకొకసారి కొంతమంది స్నేహితులు ఆడుకుందాం రమ్మని

పిలిచారు. "నేను రాను, అంతకంటె వెయ్యిరెట్లు ఎక్కువ ఆనం దాన్ని పొందుతున్నాను" అని చెప్పేను. అది నటన కాదు. నిజం గానే నాకు అలా అనిపించేది. ప్రపంచకంలో ఇంతకంటె అద్భుత విషయము ఇంకొకటి లేదనిపించింది.

ఒక సినిమా చూస్తున్నట్లుగా నిన్ను నీవు చూసుకోవాలి

ఎవరైన సరే చిత్తశుద్ధితో ఈ విధంగా చేసినట్లయితే చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయని, నువ్వు ఆశ్చర్యపోతావని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను. నిన్ను నీవు ఒక తెరమీద కెక్కించుకొని నీలో జరుగుతున్న విషయాలను గమనించాలి. అందులో ఒక వేళ నీకు ఇష్టంలేని విషయాలు ఏమైనా కనపడినట్లయితే 'ఛీ, ఏం కాదు' అని కళ్లు మూసుకోకూడదు. విశాల నేత్రాలతో అక్కడ కనపడుతున్న దాన్నంతా చూసి, దేని స్థానంలో దాన్ని అమర్చాలి. ఆ తరువాత మరో అడుగు ముందరికి పోయి "ఇదంతా నాలోనే కదా జరుగుతోంది. దీనిని ఇక్కడ పెడితే బాగుంటుంది. దాని నా విధంగా చేస్తే బాగుంటుంది. తలా తోకాలేని విషయాలని ఒక పద్ధతిలో అమరుస్తే బాగుంటుంది కదా. అడ్డంగా నిలుచున్న దానిని పక్కకు తొలగించాలి. ఇదేమిటి? ఇది ఇక్కడెందుకున్నది? దాని స్థానం ఇక్కడ కాదు. అదిగో నువ్వక్కడికి వెళ్లు. అప్పుడైతే నీవల్ల ప్రయోజనం కలుగుతుంది. నష్టం బదులు లాభమే కలుగుతుంది". ఈ విధంగా సర్దుబాటు చేసుకుంటూ పోవాలి. ఇలా సర్దుబాటు చేసుకుంటూ పోగా పోగా నీ నిజస్వరూపము స్పష్టంగా గోచరమౌతుంది.

సృష్టిలో నీవు పోషించవలసిన పాత్ర

ఈ లక్షణాలు నీలో ఎందుకని ఉన్నయ్యో, నువ్వు ఎందుకని పుట్టేవో నీ జన్మ కారణమేమిటో నీవు నిర్వర్తించ వలసిన కార్యమేమిటో అంతకంతకు విస్పష్టమౌతుంది. అనగా నీ నిజస్వరూపము నీకు తెలిసిపోయిందన్న మాట. నీ మార్గము సుగమమౌతుంది. నీ ప్రయాణం సూటియైన మార్గములో చేయగలవు. అది నీకు విస్పష్టంగా తెలిసిపోయింది. ఒక

వేళ బాహ్యాపరిస్థితులు అడ్డు తగిలినప్పటికి "నాకిది కావాలి. దీని వలన ప్రయోజనముటుంది. ఇది వద్దు. నన్ను నష్టపరుస్తుంది", అని చక్కపెట్టుకుంటూ నీ జీవనయానాన్ని కొనసాగించగలవు. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత నిన్ను నీవు చక్కగా నిర్వహించుకో గలవు. కనుక నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్లినా సరే ఏం చేసినా సరే, ఎలా చేసినా సరే, ఏం పరవాలేదు.

ఈ విధంగా శ్రమించి ఈ ప్రక్రియను నువ్వు నేర్చుకున్నప్పుడు ఎంత లాభముంటుందో చూసుకో. ఎన్నో అద్భుతమైన విషయాలను గురించి తెలుసుకోగలవు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

వినోద కార్యక్రమాలు అవసరమా?

మనోవికాసము కలిగించేది చదువు. చదువు అనగా పుస్తకాలు చదవడమేనా లేక వాటికి తోడు ఆటపాటలు కూడా అవసరమా? మనోవికాసానికి ఆటలు పాటలు తప్పకుండా కావాల్సిందే. అయితే ఆ పేరుతో పత్రికా పఠనము, కథలు చదవటము, సినిమాలు, టి.వి చూడటం జరుగుతున్నాయి. అలిసిపోయిన మెదడు కణాలను సేదదీర్చి మెరుగుపరిచేందుకు ఇటువంటివి ఎంతవరకు దోహదమవౌతాయి అనేదే ప్రశ్న.

— సంపాదకుడు

మనస్సుకు ఆహ్లాదము కలిగించటం అవసరమే

చదువుకునే పిల్లలకు, కేవలం పుస్తకాలతో విసిగి వేసారిపోయే వారికి, వినోదం కలిగించేందుకు కొన్ని సరదాలు కావాలన్న మాట నిజమే. పిల్లలకే కాదు. పెద్దలకి కూడా ఇది అవసరమే. అయితే వినోదం పేరుతో ఏమాత్రం తెలివితేటలు అవసరంలేని చౌకబారు కార్యక్రమాలను అవలం

బించడం జరుగుతోంది. వాటి వలన మనిషిలోని పాశవిక లక్ష ణాలు పైకి వచ్చేందుకు అవకాశం కలుగుతుంది. కాని ఇటువంటి కోతిచేష్టలు చేస్తేగాని అలసట తీరదనుకోవటం చాలా పొరపాటు. One can relax without being dissolute పాశవిక ప్రవృత్తులను ప్రకోపింప జేయకుండానే అలసట తీర్చుకోవటం సాధ్యమే.

వినోదమనగా ఆత్మ వంచన గాదు

ఏమి పనిచేయకుండా ఎట్టి ప్రయత్నము లేకుండా ఊరికే కూర్చోటం వలన జీవితగమ్యాన్ని మరచిపోయి, జన్మ కర్త వ్యాన్ని విస్మరించి, ఊరికే గాలికి బ్రతుకుతూ, నిన్ను నీవు వంచిం చుకోవటమే అవుతుంది. అది నీ సహజధర్మం కాదు. తప్పనిసరి కాదు. నీలో ఆకాంక్ష నీరసంగా వుండటం వలన, అజ్ఞానం వలన, చేతనారాహిత్యం వలన, సోమరితనము వలన అలా జరగవచ్చు. ఇట్టి లక్షణాలని నీవు సమర్థించకుండా వున్నట్లయితే ఆ లక్షణా లన్నీ విపరీతములే కాని స్వభావికములు కావని నీకు తెలిసి పోతుంది. నీకు అయిష్టం ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మనుషులను పులకరింపజేసి వినోదింపజేసే బదులు అధోగతిపాలు చేసే ఈ క్షుద్ర వ్యాపారములను ఎవరూ ప్రోత్సహించరు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: సంపాదకుడు

సోమరితనము పనికిరాదు!

దివ్యజీవనం కోసం ఆకాంక్షించలేని వారు విఫలజన్ములు. వారి జన్మ సార్థకం కానేరదు. కాని ప్రకృతికి ఇది ఇష్టమే. ఎందుకని? తనని ధిక్కరించేవారు ఎవరూ లేరు కాబట్టి, తన శాసనం దీర్ఘ కాలం కొనసాగుతూనే వుంటుంది. చిరకాలం తను రాజ్య మేల వచ్చు.

*

'సామాన్య ప్రజ' అంటే ఎవరు? పేదవాళ్లు, జన్మాంధములు, విద్యాసంస్కృతులకు నోచుకోని అభాగ్యులు కాదు. ఏమాత్రం ఉన్నతాదర్శములు లేక, అన్నపానాదులతోనే తృప్తిజెంది వుండే చౌకబారు మనుషులు.

*

యోగసాధనలో ఏదైనా ఒక అద్భుతమైన అనుభూతిని పొంద గానే పొంగిపోయి అక్కడే ఉండిపోయేవు జాగ్రత్త. ప్రయాసపడి సాధించవలసినది ఇంకా చాలా వున్నది కాబట్టి హుషారుగా ఎగిరి గంతేసి ముందుకు సాగిపొమ్మ.

*

ఒక ప్రయాణ సత్రమునకు చేరుకున్నప్పుడు గమ్యము చేరుకు న్నావని భ్రమపడేవు జాగ్రత్త. అక్కడే చతికిల పడిపోకుండా ముందుకు సాగిపొమ్మ.

శ్రీఅరవిందులు: మెరుపులు తలపులు

ఈ సూక్తులలో శ్రీఅరవిందులు మానవస్వభావంలో పాతుకొని పోయిన ఒకానొక మందకొడితనాన్ని ఎత్తిచూపిస్తున్నారు. ఏ మార్పునకుగాని మనుగడకుగాని ఇష్టపడక పై పై మెరుగుల తోటే తృప్తిచెందుతూ కష్టపడకుండా, ఏ మాత్రం ప్రయత్నం చేయకుండా, వున్న చోటే చతికిలబడిపోయే మనుషులు మనకి జీవితంలో ఎదురౌతూనే వుంటారు. ఇంతకంటె మనకింకేం వద్దులే అని తృప్తిపడి అక్కడే కూర్చుండిపోతారు. "ఈ జన్మకిది చాలులే, ఇంతకంటే ఇంకేం కావాలి" అని అర్థాంతరంగానే ఆగిపోతారు.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: సంపాదకుడు

జీవితం విసుగుపుట్టకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

వినోదావకాశాలు పెరుగుతున్నప్పటికీ మనిషికి తృప్తి లభించటం లేదు సరి కదా తన లక్ష్యాన్ని అసలు గుర్తించలేక పోతున్నాడు. నీ మెదడుకు పదును పెట్టటం వలన ఎలాగైతే నీ మనస్సుకు తృప్తి కలుగుతుందో, అలాగే నీ చేతనను వృద్ధి చేసుకుంటే నీకు ఆత్మ వికాసం కలుగుతుంది. నీ కళ్లల్లోకి మెరుపు వస్తుంది. నీ ఒడలు పులకరించి జీవయాత్ర దివ్యంగా సాగిపోతుంది.

— సంపాదకుడు

దుఃఖాన్ని దూరం చేసుకోవటం, విసుగు పుట్టకుండా ఏవో వినోదాలతో కాలక్షేపం చేయటం మనిషి యొక్క రెండు ముఖ్యమైన వ్యాపకాలు. అతను తన విలువైన జీవితంలో సగం కాలం ఈ విధంగా వృథా చేస్తాడు.

బోరు కొట్టినప్పుడు తోచేందుకోసం మనుషులు ఏవేవో పిచ్చి చేష్టలు చేయటం, వెక్కిరించేటట్లు ప్రవర్తించటం కద్దు. (ఈ విషయంలో ధనవంతులు మరీ దురదృష్టవంతులు. వాళ్లకు అసలు పనిచేయాల్సిన అవసరమే వుండదు. ఇది ఏమంత గర్వించతగ్గ విషయం కాదు) వాళ్లు ఎందుకని అలా చేస్తారు? తోచకపోవటమే కారణం. ఏమి తోచకుండా, దేనియందు ఆసక్తి లేకుండా మన్నుతిన్న పామల్లే పడివున్నప్పుడు రెండు కొరడా దెబ్బలు తగిలిస్తేగాని వాళ్లకు చురుకుదనం పుట్టదు!

అయితే ప్రకృతిలో విశ్రాంతికి స్థానమున్నది. అలిసిపోయిన ప్రాణం తిరిగి శక్తిని పుంజుకుండేందుకు అది ఓ అవకాశమన మాట. అయితే ఈ సూచనలను గ్రహించి ఈ విరామసమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటం ఎంతమందికి తెలుసు?

అంతరంగంలో జరిగే సంతగోలని శాంతపరచినప్పుడు కదా మనిషి జ్ఞానాన్ని పొందేందుకు అవకాశం కలుగుతుంది. కాని

చాలామందికి ఈ విషయం తెలియదు. ఏం చేయాలో పాలుపోక ఏవేవో పిచ్చిచేష్టలు (పనిలేని మంగలి...) చేస్తూ వుంటారు.

*

చేతనాభివృద్ధి జీవితం యొక్క ముఖ్యాశయం

నీవు కష్టపడి దేనినైనా సాధించినప్పుడే కదా నీకు ఉల్లాసము, తృప్తి కలిగేది. చేతనాభివృద్ధి పొంది ముందుకు పురోగమించినప్పుడే కదా నీకు సంతోషం కలుగుతుంది. పెద్దవాళ్లకి పిన్నవాళ్లకి కూడ ఇది వర్తిస్తుంది. చేతనాస్థాయి పెరుగుదలకు ఈ భూలోక జీవితం ఒక గొప్ప అవకాశం. కాని సాధారణంగా మనుమలు ఈ విషయాన్ని గుర్తించక జీవితంతో కుస్తీ పడుతూంటారు. *జీవితం అంటె తిని కూర్చోటం కాదు. దాని కంతకంటె ముఖ్యమైన ప్రయోజనం మరొకటి వున్నది. అది ప్రగతికి క్షేత్రము. జీవితాన్ని ఈ దృష్టితో దర్శించావంటే దాని స్వరూపమే మారిపోతుంది. బ్రతుకంటె విసుగు పుట్టదు. ప్రతి క్షణం పులకరింపుగానే వుంటుంది.*

అందుకని నీకు నీ మాస్టారు చెప్పే పాఠాలు నచ్చకపోతే వృథాగా కాలయాపన చేసే బదులు, ఎందుకు నచ్చుటల్లేదో కనుక్కోవాలి. పరిశీలనాదృష్టితో గమనించినట్లైతే చాలా ఆశ్చర్యంగా నీ విసుగు మాయమయిపోతుంది. ఇక నీకు 'బోరు' అనిపించదు.

మనుగడలేని జీవితం విసుగు పుడుతుంది

ఈ మందు సాధారణంగా అందరికి పనిచేస్తుంది. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రతిది మహామందకొడిగా స్తబ్దంగా వుండి చాల పిచ్చిగా అనిపిస్తుంది. రోత పుడుతుంది. ఎందుకని? నీ పరిస్థితిని ఎత్తి చూపించేందుకే. నువ్వు కూడా ఆ పరిస్థితుల మాదిరే, చాల నిస్సారంగా వున్నావన్న మాట. ఒక మందకొడి గాలి వీస్తోంది. నీ జీవితగమ్యానికి ఇంతకంటె విరోధి మరొకటి లేదు. అటువంటప్పుడు నిన్ను నీవు కుదిపేసుకొని *"ఎందుకని ఇలా జరుగుతోంది. నేను నేర్చుకోవలసినది చాల వుందన్న మాట. నాలోని జడత్వాన్ని, మొద్దుతనాన్ని జయించాలన మాట"*

అనే పాఠాన్ని నేర్చుకొని ఆచరించాలి. నీ చేతన మారకుండా ఒకే స్థాయిలో వున్నప్పుడు నీకు విసుగు పుడుతుంది. చాలా చప్పగా వుంటుంది. అంతరంగంలో దానిని నయం చేసుకున్నప్పుడు అది మాయమయి పోతుంది.

తోచనప్పుడు చాలామంది చేతనా సోపానంలో ఒక అంతస్థు పైకెక్కే బదులు కిందికి జారిపోతారు. మొదట వున్న చేతనా స్థాయికంటె ఇంకా కిందికి దిగజారిపోయి పిచ్చిపనులు చేస్తారు. అయోమయంలో పడిపోయి వినోదాన్ని పొందుతున్నట్లు భ్రమిస్తారు. మాదకద్రవ్యాలు సేవించి మెదడును మత్తుపరచి ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటారు. కిందికి దిగజారిపోకుండా చేతనా స్థాయిని పెంచుకున్నట్లయితే వారీ అవకాశాన్ని పురస్కరించుకొని అభివృద్ధిని సాధించగలరు.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: సంపాదకుడు

విభాగము: II

క్రియలలో అచంచలత్వము

ఏమి పని లేనప్పుడు మనిషి నిదానంగా కూర్చోటం అంత కష్టం కాదు. కాని మానవుడు మనోప్రాణిక దైహికాలకి బద్ధుడు. వాటిచే ఆతని జీవితం నియమించబడుతుంది. ఇంద్రియాల ఒరవడికి లోబడిపోతుంది. నిజానికి కొన్ని మానవాతీత శక్తులు మనిషి వెనకాలనుండి అతనిని ప్రేరేపిస్తాయి. సాధన వలన ఆ శక్తులను ముందరకు రప్పించి జీవితాన్ని సుసంపన్నము చేయవచ్చు. — సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మనమేదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు కాని వ్యవహారంలో నిమగ్నమైనప్పుడుగాని మనస్సు అటు ఇటు పరిగెడుతూ వుంటుంది. అలా జరగకుండా అచంచలంగా వుండట మెలా?

అంతరంగమును కుదుటపరచుట

ఇది నీ అంతరంగానికి సంబంధించిన విషయము. నువ్వు మానవాతీతమైన దైవశక్తిని పూర్తిగా నమ్ముకున్నప్పుడు ఇక నీకు దాని ఊసెందుకు? *"దేవుడు నా ప్రార్థనను వింటాడు. దానికి జవాబు కూడ ఇస్తాడు. తగిన శక్తినిచ్చి నన్ను నడిపిస్తాడు" అనే గట్టి నమ్మకం గనుక నీలో వున్నట్లయితే నీలోని గోల అంతా సమసిపోయి నిన్ను ఒక నిశ్చలత్వము ఆవహిస్తుంది.* ఒక వేళ నీలో అనుమానం గాని, సంశయము గాని, నేను ఈ పని చేయగలనో లేనో, ఈ కార్యము పూర్తవుతుందో లేదో అనే విపరీతమైన ఆలోచనలు కనుక వున్నట్లయితే అవన్నీ నీకు అడ్డు తగులుతాయి. నీలో ఒక చిన్న తుఫాను చెలరేగుతుంది. ఆ దివ్యశక్తి స్పందనలు ఇక నీకు దొరకవు.

ప్రశాంతంగా వేచి వుండాలి

అటులగాక నిశ్శబ్దంగా వుండి నువ్వు ఆకాంక్షించావనుకో. అట్టి ఆకాంక్షకు ఫలితం తప్పకుండా కలుగుతుందని నమ్మకంతో వేచి వుంటావు. సాధ్యమయినంత ఆర్ద్రతతో ఆకాంక్షించాలి. అలా అని ఆవేదనపడి వెంటనే ఫలితం కలగాలని తొందరపడ కూడదు. సావధానంగా నిరీక్షించాలి. నేనిదివరలో చెప్పినట్లు ఓర్పుతో వేచి వున్నట్లయితే ఈ కార్యము తక్కువ కాలంలో నెరవేరుతుంది! అది నిజమే. తొందరపడి గంతులేసినట్లయితే అన్ని విధాల నష్టాలు పాలవుతావు. ఎక్కువసేపు పడుతుంది. కాలం వృథా అయిపోతుంది. నీ ప్రయత్నం నిరర్థక మౌతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితి నుండి తప్పించుకోవాలంటె మార్గమొక్కటే. నువ్వతి నిదానంగా, నిశ్చలంగా, ప్రశాంతంగా "జరగవలసినది జరిగి తీరుతుంది" అనే నమ్మకంతో ఉండి, జరిగేదాన్ని జరగనిచ్చి నట్లయితే నీ పని త్వరగా జరిగిపోతుంది. ప్రశాంత వాతావరణంలోనే అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి!

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: రాయప్రోలు లక్ష్మి ప్రసాదమ్మ

విశ్రాంతులు కండి, మిమ్మల్ని మీరు విశాలం చేసుకోండి, శాంతిని ఆహ్వానించండి

ప్రశ్న: స్వీకరణ సామర్థ్యాన్ని ఏ విధంగా పెంచుకోవాలి?

సడలింపు చర్యలు

మొదటి షరతు: సాధ్యమైనంత నిశ్శబ్దంగా ఉండటం. నీ అస్తిత్వములోని వేరువేరు భాగాలలోకి ఏదైనా ఒక శక్తి వచ్చి దాన్ని నీవు స్వీకరించ లేకపోతే అవి ముడుచుకుపోతున్నట్లు గమనిస్తావు. ప్రాణికస్థితిలో, మనస్సులో లేదా శరీరంలో కఠినం అయ్యేది ఏదో ఒకటి ఉంది. ఒక బిరుసుతనం ఉంది. అది దెబ్బ తీస్తుంది. అప్పుడు మానసిక, ప్రాణిక లేదా భౌతిక బాధ అనుభవం అవుతుంది కనుక, మొట్టమొదట చేయవలసింది నీ ఇచ్ఛను ప్రయోగించి ఈ ముడుచుకు పోవటాన్ని సడలించాలి. విశ్రాంతుడవు కావటం ఎలాగో, అస్తిత్వంలో ఏ భాగంలోనైనా ఏర్పడే ఈ బిగువును సడలించడం ఎలాగో నీవు నేర్చుకోవాలి.

విస్తరణకు మార్గములు

ఈ సంకోచాన్ని సడలించే పద్ధతి మనస్సులోను, ప్రాణికస్థితిలోను శరీరంలోను వేరు వేరుగా ఉంటుంది. కాని దాని మూలరూప మొకటే. ఒకసారి ఒత్తిడిని సడలించిన తర్వాత నీకు సరిపడని ఫలితం ఆగిపోయిందో అని మొదట చూస్తావు. అది ఒక చిన్న క్షణిక నిరోధమని రుజువవుతుంది. కాని బాధ కొనసాగినట్లైతే, నీకు సహాయపడేదాన్ని తప్పక స్వీకరించవలసిన దాన్ని స్వీకరించటం కోసం స్వీకరణ సామర్థ్యాన్ని అధికం చేయటం అవసరం అయినట్లైతే, ఈ సంకోచాన్ని సడలించిన తర్వాత నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకోటానికి ప్రయత్నించటం ఆరంభించు – నిన్ను నీవు విశాలం చేసుకుంటున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. వీపు క్రింద చెక్క పెట్టుకొని నీటి మీద తేలిపోతునట్లు ఊహించటం కొంతమందికి ఉపయోగకరంగా కనిపిస్తుంది. అప్పుడు వారు తమను తామ విశాలం చేసుకొంటారు. విస్తార జలరాశితో

ఒకటి అయ్యేదాకా విశాలం అవుతారు. మరికొందరు ఆకాశంలో నక్షత్రాలతో ఒకటి కావాలని ప్రయత్నిస్తారు. కనుక అధికాధికంగా ఆకాశంతో తాము ఒకటి అయిపోయి విశాలం అవుతారు.

చేతనా పర్యాప్తి

ఇంకా కొందరికి ఈ మానసిక చిత్రాలతో అవసరం ఉండదు. వారి చైతన్యాన్ని గురించి వారు తెలుసుకోగలరు. అది అపారం అయ్యే వరకూ మరీ మరీ దాన్ని విస్తారం చేస్తారు. భూమి అంత, విశ్వం అంతగా కూడా అది విశాలం అయ్యేటట్లు చేయగలరు. ఆ విధంగా చేస్తే ఎవరైనా నిజంగా స్వీకరణ సామర్థ్యంకల వారవుతారు. నేను చెప్పినట్లు ఇది శిక్షణకు సంబంధించిన విషయం. ఏది ఏమైనా తక్షణ దృష్టిలో, ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అది చాలా బలంగా ఉందనిపించి తలనొప్పి కలగచేసినపుడు, దాన్ని సహించలేనప్పుడు, పద్ధతి అదే. సంకోచం మీదనే వర్తించాలి. ఆలోచన ద్వారా కూడా చేయవచ్చు. శాంతిని నిశ్చలత్వాన్ని పిలవవచ్చు "(శాంతి అనుభూతి చాల వరకు ఇబ్బందిని తొలగిస్తుంది) శాంతి, శాంతి, శాంతి... నిశ్చలత్వం... స్థిరప్రశాంతి" అంటూ అనేక అసౌకర్యాలు, నాభీకేంద్ర సంకోచం వంటి ఎంతో అనిష్టమై, కొన్నిసార్లు వికారాన్ని కలిగించి ఉక్కిరిబిక్కిరి అయినట్లు తిరిగి శ్వాసించలేనట్లు అనిపించిన భౌతిక అసౌకర్యాలు కూడా, ఆ విధంగా మాయమై పోతాయి. ప్రభావానికి లోనయింది నాడీకేంద్రం అన్న మాట! సులభంగా అది ప్రభావితం అవుతుంది. నాభీకేంద్రానికి ఏదైనా జరిగిన వెంటనే "స్థిర ప్రశాంతి... స్థిర ప్రశాంతి... స్థిర ప్రశాంతి..." అని నీవు అనాలి. ఒత్తిడి తగ్గేంత వరకూ నీవు అధికాధికంగా స్థిరప్రశాంతుడవు కావాలి.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఆలోచనలో కూడా అంతే. ఉదాహరణకి నీవు ఏదో చదువుతున్నావు. అర్థంకాని పాఠం ఏదో నీకు తారసిల్లుతుంది. అది నిన్ను మించింది, నీకేమీ అర్థం కాదు. కనుక అది నీ తలలో ఓ రాయిలాగ ఉంటుంది. దాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే ఇంకా ఇంకా బిరుసెక్కిపోతుంది. దాని వెంట

బడితే నీకు తలనొప్పి వస్తుంది. అప్పుడు చెయ్యవలసింది ఒకటే. *మాటలతో కుస్తీ పట్టకుండా ఉండటం. ఈ విధంగా ఉండు. (సంజ్ఞ: బయటకు చాచటం, అచలంగా ఉండటం) సడలింపును సృష్టించు. విశాలం అయిపో, విశాలం అయిపో, అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం మాత్రం చేయకు. అన్నింటినీ మించి అర్థం చేసుకో వాలని ప్రయత్నించ వద్దు. నెమ్మదిగా దాన్ని అలానే నీ లోప లకి రానీ. విశ్రాంతి పొందు.* ఈ విశ్రాంత స్థితిలో నీ తలనొప్పి ఎగిరిపోతుంది. ఇక దేన్ని గురించీ నీవు ఆలోచించవు. కొద్ది రోజులు ఎదురు చూడు. కొన్నిరోజుల తర్వాత లోపలినుంచి నీకు అనిపిస్తుంది. "అబ్బ! ఎంత స్పష్టంగా ఉంది! నాకు ఇది వరకు అర్థంకానిది అర్థం అయింది". అంత తేలిక మరి! స్వయంగా అభేదస్థితి పొందే పద్ధతి.

నరాలను సమాధాన పరచుట

నరాల వ్యాధులు నయం చేయటానికి ఈ రోజుల్లో ఉపయోగిస్తున్న పద్ధతుల్లో ఇది కూడా ఒకటి. అది ఉద్రేకంవల్ల గాని కంగారు పిరికితనంవల్ల గాని ఎవరికైనా నరాలు వ్యాధిగ్రస్తమై అతికలవరంవల్ల బలహీనపడితే, అతడిని ఎక్వేరియమ్ ముందు కూర్చోమని చెబుతారు – ఎక్వేరియమ్ మనోహరంగా ఉంటుంది కదా – చిన్న చిన్న బంగారురంగు చేపలున్న ఎక్వేరియం ముందు కూర్చోవాలి. పడక కుర్చీలో స్థిరపడాలి. దేన్ని గురించీ (ప్రత్యేకించి అతని బాధలను గురించి) ఆలోచించకుండా, చేపలనే చూడాలి. కనుక అతడు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ, వస్తూపోతూ, ఈదుతూ, జారుతూ, కలుస్తూ, ఒకదానినొకటి దాటిపోతూ, ఒకదానివెంట మరొకటి పడుతూ ఉన్న చేపలను చూస్తాడు. నెమ్మదిగా ప్రవహిస్తున్న నీటిని, కదలిపోతున్న చేపలను చూస్తాడు. కొంతసేపటికి తానూ చేపల లాగానే జీవిస్తాడు. అతడు కూడ వాటితోపాటు వస్తాడు, పోతాడు, ఈదుతాడు, జారతాడు, ఆడతాడు. దాంతో అతని నరాలు కుదుటబడతాయి. అతడు సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి పొందుతాడు.

అయితే ఒక్క షరతు: తన బాధలను గురించి మాత్రం అతడు ఆలోచించకూడదు. చేపలనే చూస్తూ ఉండాలి సుమా!

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

అపారమైన శక్తి నిధులు

శరీరపోషణకు ఆహారమవసరం. మనిషికి కావలసిన శక్తి ఆహారంనుంచి లభిస్తుంది. కాని యోగం ద్వారా మరోరకమైన శక్తినిధులను గురించి మనకు తెలుస్తుంది. పృథ్విలో అపారమైన శక్తినిధు లున్నాయి. పిల్లలు అప్రయత్నంగానే ఆ శక్తులను పొందగలుగుతారు. అంతకంటె గొప్పశక్తులు ఉన్నత లోకాల నుంచి లభించగలవు. యోగం ద్వారానే అవి లభ్యములు. ఆ శక్తులను కనుక గ్రహించ గలిగితే ఇక మనిషికి చాతకాని దంటూ ఏమి వుండదు. వ్యాధులు, వృద్ధాప్యము, మరణము ఇవేమియు అతనిని భయపెట్టవు.

— సంపాదకుడు

క్రీడాకారులు అలిసిపోయినప్పుడు యోగం ద్వారా విశ్వశక్తులను ఎలా గ్రహించాలో నేర్చుకున్నట్లయితే పోగొట్టుకున్న శక్తిని తిరిగి పుంజుకోగలరు.

శరీరానికి ఎటువంటి పోషక పదార్థాలు కావాలో, తగిన శక్తిని ఎలా సమకూర్చాలో ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం ద్వారా మనకు తెలుసు. అయితే ఈ పద్ధతులు ఎంత ఉపయోగించినప్పటికి వాటి వాడకంలో కొన్ని అనర్థాలున్నాయి. వాటి వలన కలిగే ఫలితములు కూడ అంతంత మాత్రమే. ఈ విషయాన్ని గురించి అది వరకే చాలా క్షుణ్ణంగా చర్చించటం జరిగింది. కాబట్టి మళ్లీ దానిని పునరావృతం చేయనవసరం లేదు. అయితే ఒకటి మట్టుకు

మనం గుర్తించాలి. నేటి మానవుని సామర్థ్యాన్ని బట్టి, ప్రాపంచిక పరిస్థితినిబట్టి మనిషి ఆహారంద్వారా మాత్రమే శక్తిని పొందగలడు. యోగం ద్వారా శక్తిని పొందేందుకు ఇతర మార్గాలు వున్నాయి. వాటిలో రెండు ముఖ్యమైన పద్ధతులను గురించి మనం తెలుసుకుందాము.

ప్రకృతిలో నిక్షిప్తమైన శక్తులు

ప్రకృతిలో నిక్షిప్తంగావున్న శక్తినిధులతో సంపర్కము చెంది వాటిని సంపాదించుకోవటం మొదటి పద్ధతి. అయితే ఇందులో ఒక ప్రమాదమున్నది. ఈ భౌతికశక్తులు గ్రుడ్డివి, దోష భూయిష్టములు. అవి మానవులలోని పాశవిక లక్షణాలను ప్రకోపింప జేస్తాయి. కాని ఇందులో కొంత మంచి కూడా లేకపోలేదు. వాటిద్వారా మానవునికి భౌతికంతో పొత్తు కుదురుతుంది. మైత్రి పెరుగుతుంది. ఈ శక్తులను గ్రహించ గలిగితే వారు జీవితంలో చాల ప్రయోజనవంతులౌతారు. వాళ్లు పట్టిందల్లా బంగారమౌతుంది. కాని ఇందులో ఒక లోపం కూడ లేకపోలేదు. పరిస్థితుల అనుకూలత మీద, శరీరారోగ్యం మీద ఆధారపడి వుండాల్సి వుంటుంది. పరిస్థితులు వికటించినప్పుడు వారు కూడ దాంతో పాటు తందాన తాన పలకాల్సి వుంటుంది.

పిల్లలు విశ్వశక్తులను గ్రహించగలరు

చిన్నపిల్లల విషయం వేరు. వాళ్లు అమాయకులు. విధి విరామం లేకుండా అలా ఆడుకుంటూనే వుంటారు. వాళ్లు వ్యయం చేసే శక్తినంతా విశ్వనిధులలో నుంచి మళ్లీ పూడుకుంటుంది. పెద్దవుతున్న కొద్దీ వాళ్లల్లో ఈ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. ఈ వెధవ మనసొకటి వున్నది కదా మనిషి నల్లరి పెట్టేందుకు – బాదర బందీలు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆ శక్తిని పొందే విధానం కూడ మరచిపోతాడు. ఆ శక్తిని పొందేందుకు ఇంతకంటే మేలైన మార్గము మరొకటున్నది. అది బాహ్యాపరిస్థితుల మీదగాని, మనిషి స్థితిగతుల మీదగాని ఆధారపడనిది, మహత్తరమైనది, ఎప్పటికి తరిగిపోని ఓ అనంత సాగరము. అది ఆధ్యాత్మికశక్తి అనుకోండి. దాని మూలము అజ్ఞాన అచేతన

కూపాలలో లేదు. అది విశ్వసృష్టికి, మానవుని ఆవిర్భావానికి మూలమైన పరమోన్నత లోకాల లోనిది.

అపారమైన శక్తినిధులు

ఆ శక్తి మహాచైతన్య సీమలకు చెందినది, మనలను అన్ని వైపుల పరివేష్టించి వుంటుంది. సర్వవస్తువుల యందు వ్యాపించి వుంటుంది. మానవమాత్రులకు దానిని అందుకొని ఆ శక్తులను పొందటం సాధ్యమేనా? *తప్పకుండా సాధ్యమే. చిత్తశుద్ధితో తపించాలి. దాని కోసం ఆకాంక్షించాలి. దానిని నీలోకి ఆహ్వానించాలి. దాని కోసం నీ ద్వారాలు తెరచిపెట్టాలి. నీ చేతనను విస్తరింపజేసి విశ్వచైతన్యంతో తాదాత్మ్యం చెందాలి.*

శక్తి నిధులను గ్రహించుట

"అయ్య బాబోయ్ ఇంత తంత్రాన్ని నడిపించటం ఎలా? దీన్ని ఎవరు సాధించగలరు? అని అనుకుంటావేమో?" కాని కొంచెం నిదానంగా ఆలోచించి చూసినట్లయితే ఇది మరీ అంత విచిత్రమైన విషయమేమి కాదు. సాధారణ మానవ చైతన్యానికి కూడా అందే విషయమే. జీవితంలో ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక మహాశక్తి వచ్చి నిన్ను ఆవహించి చాల అసాధ్యమైన కార్యమును నెరవేర్చటమనేది ప్రతివారికి ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవమయ్యే వుంటుంది. అప్పుడు ఏ పని అయినా చెయ్యగలం అనిపిస్తుంది. అది దుర్భేద్యము, అసంభవము అనిపించదు.

ఈ అనుభూతి వలన మనకి ఓ విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. యోగశిక్షణ పొందటం ద్వారా ఆ మహాశక్తిని స్పృశించి ప్రయోజనం పొందవచ్చని తెలుస్తుంది.

దీనికి అవలంబించ వలసిన పద్ధతి మాటలతో వర్ణించి చెప్పటం అంత తేలిక కాదు. అది మనిషి తత్వాన్నిబట్టి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా వుంటుంది. మనిషి చేతనాస్థాయిని బట్టి ఒక్కొక్క అడుగు ప్రత్యేకంగా (tailored) ఆవిష్కారమౌతుంది. అతనిలో ఎటువంటి మార్పు రావాలో దానికి మార్గమేమిటో – ఒక్కొక్కప్పుడు మార్గము చాలా దీర్ఘంగాను నత్తనడక వలె వుంటుంది. అయితే ఏం? 'కష్టేఫలే' అన్నారు కదా. కష్టపడ్డా

కూడా దానికి తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా సరే అంతటి మహాశక్తిని అందుకొని నువ్వు అవసరమైనప్పుడు గ్రహించగలిగినట్లయితే అంతకంటె ఇంకేం కావాలి? *ఇక నీకు చేతకానిదంటూ ఏమి వుండదు. ఎంతటి మహాకార్యమునైనా అవలీలగా సాధించగలుగుతావు. నీకు అలసట అనేది వుండదు.* రోగాలు, వృద్ధాప్యము మృత్యువు అన్నా కూడా భయపడవలసిన అవసరము లేదు. అవన్నియు మార్గములో సంభవించే అవరోధములే కాని మరేమి కావనియు, పట్టుదలతో వాటిని కూడా జయించవచ్చు ననియు తెలుస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: సంపాదకుడు

ప్రాణికము (vital) మూడు చోట్ల నుంచి శక్తిని పుంజుకోగలదు. ఇంద్రియాలద్వారా వచ్చే భౌతిక శక్తులు తేలికగా దొరుకుతాయి.

శక్తికి రెండవ మూలము తన తలములోనే (plane) ఉంటుంది. నీలోని ప్రాణిక విభాగము విశాలమై విశ్వవ్యాప్తమై గ్రహణసామర్థ్యమును పొందినప్పుడు అపారమైన విశ్వశక్తులను పొందగలదు. మూడవది చాల కష్టమైనది. యోగములో చాలా పైకి వెళ్లిన వారికే ఇది సాధ్యము. ప్రగాఢమైన ఆకాంక్ష కలిగి, అధికతరమైన ఆవేశము కలిగినప్పుడు మాత్రమే ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తులను అందుకొనుట సాధ్యము.

శ్రీమాత

సోమరితనం చాలా ప్రమాదము

ఉదరపోషణార్థం పని చేయాలని, ఆ తరువాత హాయిగా కూర్చోవచ్చని అందరూ అనుకుంటారేమో కాని, అది ధర్మానికి విరుద్ధం. మానవజీవితం ప్రగతికి క్షేత్రం. అభివృద్ధి కవకాశం. పరిణామానికి సాధనం. కదలకుండా కూర్చుంటే నువ్వే అవకాశాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లే. దేవుని ఉద్దేశాన్ని వమ్ముచేసినట్లే. నీ జీవితాన్ని వృథాపరచినట్లే. విశ్రాంతి అనగా కదలకుండా కూర్చోటం కాదు. నీ చేతనని విశాలపరచి విశ్వచేతనతో ఏకమైనప్పుడు ఎంత కష్టమైన పనినైనా నువ్వు చేయ గలుగుతావు. ఆశ్చర్యమేమిటంటే అదే సమయంలో నీకు విశ్రాంతి కూడ లభిస్తుంది. ఏమి పనిచేయకుండా వుంటే నీకా శక్తుల మీద హక్కు లేదు. — సంపాదకుడు

వయస్సులో ఉన్నప్పుడు కష్టపడి పుష్కలంగా డబ్బు సంపాదించడం, ఆ తరువాత కాలుమీద కాలు వేసుకొని కూర్చోటం – ఇది ఒకనాటి సాంప్రదాయము. పదవి, హోదా, ఇల్లు, వాకిలి ఒక టేమిటి నడివయస్సుకల్లా కావలసినన్ని ఆస్తిపాస్తులు కూడబెట్టుకొనటం.

> *నిర్వ్యాపారంగా ఉంటే మనిషి శిథిలమైపోతాడు*

ఈ విధమైన జీవనసరళి సోమరితనాన్ని పెంచి ప్రగతిని కుంటుపరచింది. ఒకే చోట చతికిల పడిపోయి కావలసినంత డబ్బు వున్నది కదా, ఇక కష్టపడాల్సిన అవసర మేముంది అనే భావాన్ని పెంచింది. నిర్వ్యాపారంగా వుండుటవలన జీవితం పసలేకుండా పోతుంది. మనిషి క్షీణించిపోతాడు. శరీరం శిథిలమైపోయి ఇక మరణమే శరణమా అన్నట్లు వుంటుంది. కాబట్టి ఈ వాదన సరికాదు. ఎప్పుడైతే మనిషి వుత్సాహంగా పురోగమించడో అప్పుడు వెనక్కి జారిపోతాడు. క్రింద పడిపోతాడు. ఎందుకని? ఒక వస్తువుని వాడకుండా వుంటే తుప్పుపట్టి కొన్నాళ్ళకి పనికిరాకుండా పోతుంది. మనిషి కూడా

అంతే. డబ్బు వున్నది కదా ఇక పనిచేయటం ఎందుకులే అని తృప్తిపడి కూర్చుంటే నీ జీవితం సార్థకమైనట్లే! జీవితాన్ని శిథిలం చేసుకోకూడదు. దేవుడు నీకు కరచరణాదులను, మెదడును వూరికే ఇవ్వలేదు. ఉపయోగించుకోవడం కోసం ఇచ్చేడు. క్రమక్రమ ప్రవర్థమానం చెంది ఇంకా పైకి ఎదగటమే సృష్టియొక్క ఉద్దేశ్యము. *కాబట్టి నువ్వు అవిరామంగా ఆవేదనతో ఆకాంక్షిస్తూ వుండాలి. ఒకే చోట పడి వుండకూడదు. ఒక్క నిముసమైనా వృథా చేయరాదు. జీవితమంటె నిరంతర ప్రయత్నమూ, కదలికా ముందుకు సాగిపోవటం, పర్వతారోహణము, నిత్య నూతనత్వము, సిద్ధులు పొందటం, భవిష్య దర్శనము.*

విశ్రాంతికి మార్గము

నీకు విశ్రాంతి కావాలంటె ఏం చేయకుండా కూర్చుంటే సరిపోదు. ఉత్సాహంతో ప్రయత్నం ద్వారా ముందుకు పురోగమించటం లోనే నువ్వు విశ్రాంతిని పొందగలవు. ఇదేమిటి, పనిలో విశ్రాంతా అంటావేమో? ఎప్పుడైతే నువ్వు నీ కంటె అధికమైన శక్తియందు విశ్వాసాన్ని నిలుపుతావో, ఎప్పుడైతే కోరికలను పరిత్యజించెదవో, ఎప్పుడైతే అహంకార రక్కసిని తిరస్కరించెదవో అప్పుడు నీకు ఏ బెడద వుండదు. పని చేస్తున్నప్పుడు కూడ నిశ్చలత్వాన్ని పోగొట్టుకోవు.

చిత్తపర్యాప్తి ద్వారానే, చేతన విస్తరించి విశ్వవ్యాప్తమైనప్పుడే నీకు నిజమైన విశ్రాంతి (repose) లభిస్తుంది. అంటె మనస్సు పరిపరివిధాల పరిగెత్తటం మానేస్తుంది. నువ్వు ప్రపంచ పరిమాణానికి ఎదిగినప్పుడు నీ కెప్పుడూ నైశ్చల్యమే. ఎంత కష్టమైన పని చేస్తున్నా సరే, యుద్ధరంగంలో పోరాడుతున్నా సరే. నీ నిశ్చలత్వము ప్రగాఢమై అనంతమై చెక్కుచెదరకుండా వుంటుంది.

విశ్వ శక్తులను గ్రహించుట

విశ్వంలో అపారమైన శక్తి నిధులున్నాయి. మనిషి వాటిని గ్రహించగలిగితే అతని కెప్పుడూ సంతోషమే. నిరంతరానందమే. మనిషి శ్రమించటం ద్వారా ఆ విశ్వశక్తులను పట్టుకోగలుగు

తాడు. ఆ ప్రయత్నం మేధతో కావచ్చు. నైతికం శారీరకము కూడ కావచ్చు. నీవు చేయు ప్రయత్నము వలన కొన్ని తరంగములు ఉత్పన్నమై, ప్రసారమై విశ్వతరంగములతో అనుసంధానము కాగలవు. అప్పుడిక నీకు కలిగే తృప్తి సంతోషములు వర్ణనాతీత ములు. దానిని చెప్పేందుకు భాష ఎందుకు పనికిరాదు. *కాబట్టి నీకు ఎప్పుడైనా తోచకుండా వున్నా, విసుగ్గావున్నా, 'ఛీ ఇదే మిటి'. అని లేచి విజృంభించు. క్రియాశీలుడవుకా. రంగంలోకి దుముకు. జీవితం నిరుచప్పగా జడమయంగా వుంటే ఇదే మందు. నీ ప్రయత్నం ద్వారా విజృంభణ ద్వారా నీలోని ద్వార ములు తెరవబడి విశ్వమహాశక్తులు నీలోకి ప్రవేశిస్తాయి.* నీకు నిజమైన సంతోషాన్ని ఈ శక్తులు మాత్రమే ఇవ్వగలవు. మన స్సును ఉల్లాసపరచగలవు. ఆకాంక్ష అంటె ఏమిటో ఆధ్యాత్మిక జీవితమంటె ఏమిటో తెలియని వాళ్లు కూడ ఇటువంటి సంతో షాన్ని పొందుతూ వుంటారు. దానికి అసలు కారణం వారికి తెలి యక పోవచ్చును. కాని వాళ్లకి విశ్వశక్తులతోడి వినిమయము (exchange of forces with universal forces) పొందినప్పుడే ఇంతటి ఆనందం కలుగుతుంది.

*

నువ్వు నీ జీవితాన్ని సార్థకంగా గడపాలి. నిష్ప్రయోజనంగా గడిపినట్లయితే త్వరగా వృద్ధాప్యము వచ్చేస్తుంది. ఎంతకాలం వృథా చేస్తే అంత త్వరగా వచ్చేస్తుంది. దీని అర్థమేమిటి? యోగంలో ఏమాత్రం పెరుగుదల లేకుండా వున్నట్లయితే చేత నలో అభివృద్ధిని సాధించలేక పోయినట్లయితే ఒక్క అడుగు కూడ ముందుకు వెళ్లలేకపోతే ఆ మేరకు, ఆ కాలమంతా వృథా చేసినట్లే. *నీ కంటె మహోన్నతమైన దాన్ని సాధించేందుకు, విశాలమైన చైతన్యంకోసం నీ జీవితాన్ని త్యాగం చేసినట్లయితే వయస్సు ముదిరినప్పటికి నీకు వయోభార మనిపించదు.*

*

చేతనాభివృద్ధియే, చేతనాస్థాయి పెరుగుదలయే జీవితం యొక్క ముఖ్యోద్దేశమై నట్లయితే కష్టాలన్నీ వాటంతటవే మాయ మయి పోతాయి.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: సంపాదకుడు

విభాగము: III

నిద్ర – విశ్రాంతి

ప్రశ్న: అచేతనలో నిమజ్జనమైపోయినప్పుడు మెలకువగా ఉండడం ఎలా?

అప్రమత్తంగా ఉండటమే.

ప్రశ్న: మరి నిద్రించేటప్పుడెలా?

నిద్రలో మెలకువగా ఉండడమెలాగో అదివరలో వివరంగా చెప్పాను కదా! దాని కోసమే ప్రయత్నం చేయాలి.

ప్రశ్న: అయితే నిద్ర ఉండదన్న మాట!

> *నిద్రలో నిజమైన ప్రశాంతత*

ఏం కాదు. అలా ఉంటేనే నిద్ర బాగా పడుతుంది! కలత నిద్ర కాకుండా సుఖ నిద్ర పడుతుంది. సాధారణంగా చాలా మంది నిద్రలో కలవరం జెంది లేచినపుడు ముందుకంటే ఇంకా అలసిపోయి ఉంటారు. నీవు నిద్ర పోదలుచుకోకపోతే నిద్ర రాదు. అంతే. నిద్ర పట్టటం లేదనే వారికి నా సలహా 'ధ్యానం చేయమని', ధ్యానం చేస్తుండగా నిద్ర వచ్చేస్తుంది. ఎట్లా ఉన్న వారట్లా నిద్రలోకి జారిపోకుండా, చిందర వందరగా ఉన్న మనస్సును కూడదీసుకొని కొంచెం సేపు ఏకాగ్రత నిలిపి నిద్రపోవటం చాలా మంచిది. బాగా నిద్రపోవాలంటే నిద్రించటం ఎలాగో తెలుసుకోవాలి. ఎక్కువగా అలిసిపోయి వున్నప్పుడు వెంటనే నిద్రలోకి జారకూడదు. అలా చేస్తే అచేతనత్త్వం వస్తుంది. *అలా*

కాకుండా అలిసిపోయిననప్పుడు ముందర ఊరికే పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి; ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా నాడులన్నింటినీ సడలించుకోవాలి; శరీరంలో బిగువు లేకుండా ఒక పాత గుడ్డ ముక్కల్లే పడి వుండాలి. తర్వాత మనస్సును కూడా ఆ విధంగానే సడలించుకోవాలి. ఏ విధమైన ఆలోచనలూ లేకుండా, ఏ విషయం మీదా, సమస్య మీదా ధ్యాస లేకుండా, పగలు జరిగిన భావావేగాలనూ, ఉద్రేకాలనూ నెమరేసుకోకుండా మనస్సును విశ్రమింప చేయాలి. అలా అన్నిటినీ వదులుకున్నప్పుడు శరీరం పూర్తిగా ఒక మొత్తటి గుడ్డ మాదిరి పడి ఉంటుంది.

నిద్రలో తీవ్రమైన ఆకాంక్ష

ఇలా చేయగలిగినప్పుడు అంతరంగంలో నిరంతరం వెలిగే ఓ చిరుజ్వాలను దర్శించ గలుగుతావు. అది ఉన్నట్లుండి దివ్య జీవనం కోరే ఆకాంక్షగా పైకి ఉద్గమిస్తుంది. అలా మెల్లమెల్లగా వృద్ధిపొందుతూ సత్యచైతన్యం, పరదైవత్వం పొందాలనే ఆ ఆకాంక్ష అంతరాత్మతో ఏకం కావాలని ఇంకా ఇంకా ఎత్తుకి లేస్తుంది. చైతన్యమంతా అక్కడే చేరిన ఆ క్షణంలో నిద్రిస్తే అదే మంచినిద్ర. అప్రమత్తంగా ఉండి నీవు ఇలా చేయగలిగితే చీకటి గుహలో పడి నిద్రించటం కాకుండా తేజస్సులో నిద్రపో గలుగుతావని నేను కచ్చితంగా చెప్పగలను. అలా నిద్రపోయి నప్పుడు ఉదయం విచ్చుతున్న పూవు మాదిరి స్వచ్ఛంగా, సంతృప్తిగా ఆనందంగా లేవటమేకాక రోజంతా పని చేయటానికి అవసరమైన శక్తితో బలంగా వుండగలవు.

ప్రశ్న: నిద్రలో మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడు నిద్రిస్తుందా? లేదా?

మెదడా! నిద్రించడమా! అది జరిగే పనేనా? నీవు గనుక నే మేధను పడుకోపెట్ట గలిగితే అది ఓ ఘన విజయమే. అది కుదురు లేకుండా ఎప్పుడూ గంతులేస్తూనే ఉంటుంది. దాన్ని స్థిమిత పరచి నీరవంగా విశ్రాంతి పొందేటట్లు చేయగలిగితే చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. అలా ఒక అయిదు నిమిషాలు విశ్రాంతి

పొందినా ఎంతో పవిత్రంగా ఉండి ఎన్ని సమస్యలనైనా అవలీలగా పరిష్కారం చేయగలవు.

మూలం: శ్రీమాత

స్వేచ్ఛానువాదం: ఎ. ప్రభావతి; ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

భుక్తాయాసం – పీడకలలు

ప్రశ్న: కడుపునిండా అన్నం తిని నిద్రపోతే పీడకలలెందుకు వస్తాయి?

జీర్ణకోశంలోని పరిస్థితికీ కలలకూ చాలా అవినాభావ సంబంధముంది. మనం తినే పదార్థాలను బట్టే వచ్చే కలలు వస్తాయని పరిశీలకులు తేల్చి చెప్పారు. అంతేకాక జీర్ణం సరిగా కానప్పుడు తప్పనిసరిగా పీడకలలే వస్తాయంటారు. ఆ పీడకలల్లో నిజం ఉన్నా లేకపోయినా, చాలా గాబరా మట్టుకు పెడతాయి. పెద్ద పులులు మొదలైన జంతువులు కనిపించడంకానీ లేదా కలత పెట్టే అనేక సంఘటనలు జరుగుతున్నట్లుకానీ కలలుకంటావు. నీవు ఎక్కడికో వెళ్ళాలని తొందరగా తయారవుతుంటే బట్టలు దొరకనట్లు, లేదా వాటిని ధరించడం యాతనగా ఉన్నట్లు, నీ వస్తువులేవో కనబడనట్లు, నీ కాళ్ళు కదలనట్లు, ఎంత ప్రయత్నించినా లేవలేక అవస్థపడుతున్నట్లు ఇంకా ఇటువంటి అనేక పీడకలలు కడుపులో గడబిడ వల్లనే వస్తాయి.

*

జీవించడానికే తిండి తిను; తిండికోసం జీవించకు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి; ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

పొగాకు – త్రాగుడు

ప్రశ్న: ధూమపానం, మద్యం జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివిని పాడు చేస్తాయి ఎందుకని?

అది అంతే. దానికేమీ నైతిక కారణము లేదు. జరిగేది మాత్రం అదే. మద్యంలోనూ, పొగాకులోనూ విషపదార్థ ముండటంవల్ల అవి జీవకణాలకు హాని చేస్తాయి. తీసుకున్న మద్యం ఏ విధం గాను శరీరంలో నుంచి బహిర్గతం కాదు. అది మెదడుకు చేరి అందులోని ఒక భాగంలో పేరుకొనిపోతుంది. అలా పేరుకొన్న ప్పుడు అక్కడి జీవకణాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. ఎక్కువగా తాగే వారిలో అది విషమించడంవల్ల పిచ్చి ప్రేలాపనలు, చిత్త భ్రమణం వస్తాయి. అది అంత చెడ్డది. ఫ్రాంసు దేశంలో ద్రాక్ష రసంతో సారాయి తయారుచేసే ప్రదేశముంది. అందులో ఆల్క హాలు చాలా తక్కువ పరిణామంలో ఉంటుంది; అక్కడి ప్రజలు దాన్ని మంచినీరు త్రాగినట్లుగా తాగుతారు. తాగినప్పుడు బాగానే ఉంటారుకానీ క్రమంగా వ్యాధిగ్రస్తులవుతారు; మెదడు దెబ్బతిని పనిచేయడం మానేస్తుంది. అటువంటి వాళ్లను గురించి నాకు తెలుసు.

ఇక పొగాకు సంగతి చెప్పాలా? దానిలో ఉండే నికొటిన్ అనే పదార్థం అత్యంత హానికరమైనది. అది జీవకణాలను తినే స్తుంది. తీసుకున్నప్పుడు దాని విషప్రభావం తెలియనందువల్ల అది నెమ్మదిగా పనిచేస్తుందన వచ్చునేమోకానీ అది నిజం కాదు. మొదటిసారి పొగ పీల్చినప్పుడు ఉక్కిరిబిక్కిరై చాలా వ్యధ చెందుతారు. దీన్నిబట్టి తీసుకోగూడనిదని తెలుసుకోవాలి. అయితే మనుమలు మూర్ఖత్వంవల్ల ఈ సూచనని తెలుసుకోక అదేదో చాతకానితనమనుకొని ఆ విషం శరీరానికి అలవాటయే వరకూ వాడతారు. కొంత కాలానికి శరీరం ప్రతిస్పందించలేక నాశనం కావడానికే సిద్ధపడుతుంది. ఇక ఏ బాధా కలగదు.

శరీరంలో మాదిరిగానే మనస్సులో కూడా అదే జరుగుతుంది. నీవు చేయకూడనిదేమైనా చేసే ముందర నీ అంతరాత్మ తన చిన్నగొంతుతో చేయవద్దని హెచ్చరిస్తుంది. నీవు వినకుండా అదే చేసినట్లైతే కొంత కాలానికి చెప్పడం మానేస్తుంది. ఇక ఆ తర్వాత నీవు చేసే పనులకి ప్రతిఘటన ఉండదు. అప్పుడు పూర్తిగా చెడిపోయి గోతిలో పడిపోతావు. తొలిసారి పొగ త్రాగినప్పుడిదే జరుగుతుంది. ఒంట్లో చికాకు కలిగి వాంతులు వచ్చి అది తనకు పడదని గట్టిగా చెప్పినట్లవుతుంది. నీ బుద్ధిమాలిన మనస్సు, కోరిక కలిసి పట్టుబట్టి దానికి అలవాటు చేస్తాయి. అది ప్రతిఘటించడం మానేసి విషంతో నాశనానికే సిద్ధపడుతుంది. నరాలు విషపూరితమై బలహీనపడి పని చేయలేవు. మెదడిచ్చే ఆజ్ఞలను పాటించలేవు. చివరకు నరాల బలహీనత, వణుకు వస్తాయి. అటువంటి వారు చాలామంది ఉంటారు. వెతకవలసిన పని లేదు. వారు అతిగా తాగి, సిగరెట్లు కాల్చడం వల్లనే ఆ విధంగా తయారవుతారు. ఏదైనా పట్టుకోవాలన్నా చేతులు వణుకుతాయి. చివరికి జరిగేది అదే.

*

కోరికలను తీర్చడం కంటే వాటిని వశపరచుకొన్నప్పుడు కలిగే ఆనందమే మిన్న.

మూలం: శ్రీమాత

స్వేచ్ఛానువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

నీ మెదడుకు పదును పెట్టటం వలన ఎలాగైతే నీ మనస్సుకు తృప్తి కలుగుతుందో, అలాగే నీ చేతనను వృద్ధి చేసుకుంటే నీకు ఆత్మవికాసం కలుగుతుంది. నీ కళ్లల్లోకి మెరుపు వస్తుంది. నీ ఒడలు పులకరించి జీవయాత్ర దివ్యంగా సాగిపోతుంది.

శ్రీమాత రచనల నుండి

ఇతర వ్యాసాలు:

పూర్ణయోగమనగా నేమి?

సమస్త యోగప్రక్రియల లక్ష్యము ఒక్కటే – చేతనా పరివర్తన మును పొందుట; తద్వారా సర్వభూతముల వెనుక నున్న పరమ సత్యమును గాంచుట; దానితో సంబంధమును పెంచుకొని, సంప ర్కము జెంది దాని ప్రకారములలో పాల్గొనుట.

*

పరమాత్మ స్వరూపమును భావించుటలో వైవిధ్యము గలదు. ఒక్కొక్క భావనను బట్టి ఒక్కొక్క యోగసిద్ధాంతము, పద్ధతి, సంవిధానము. ఈ యోగములు చాలా వరకు మనిషిని జీవితం నుంచి దూరముచేసి లోకాతీతమైన ఆనందమును మాత్రమే కలుగ జేయును. సాధారణ ప్రజకు దీని వలన ఏమియు ప్రయో జనము లేదు.

*

పూర్ణయోగ మనగా నేమి?

సంపూర్ణ దైవ సాక్షాత్కారమునకు మార్గము, సంపూర్ణ ఆత్మదర్శనానికి మార్గము, మనసత్త్వమును, చైతన్యమును సంపూ ర్ణముగా సఫలీకృతమొనర్చుట. మన ప్రకృతిని సంపూర్ణముగా పరివర్తన మొనర్చుట. అనగా అవశ్యము ఐహికజీవితమును కూడ దివ్యజీవనముగా పరివర్తన మొనర్చుటయేగాని పరలోకమునకు పలాయనము గాదు.

ఇదీ మన లక్ష్యము. దీనిని సాధించుటకు ఏ ఒక్క విధా నము కాని, ప్రక్రియగాని సరిపోదు. మనసత్త్వమును, ప్రకృ తిని, కదలికలను, కార్యకలాపాలను, సర్వదా, సర్వథా నిశ్శే షంగా సమర్పించుకొని మన లక్ష్యమునకు సాధనములుగా చేయవలెను.

మన మనస్సును, బుద్ధిని, హృదయమును, శరీరమును, జీవితమును, బాహ్యాంతర్గత విభాగములను, వాటి ప్రక్రియలను, అంతరంగిక అగాధములను, అతిచేతనను, అవచేతనను – ఒకటే

మిటి – అన్ని విభాగములను సమర్పించుకోవలెను. కేవలం సమర్పించుటయే కాదు. వాటన్నిటిని లక్ష్యసాధనకు సాధనములుగా చేయవలెను. సిద్ధికి, పరివర్తనకు క్షేత్రములు కావలెను. దివ్యచేతనను, దివ్యప్రకృతిని ధరించి ఈ దివ్యపరివర్తనములో భాగము కావలెను.

ఇదియే పూర్ణయోగము యొక్క స్వరూపము.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: సంపాదకుడు

పూర్ణయోగంలో నూతనాంశాలు

దాని అంశాలన్నింటిలోనూ నా యోగం సరిక్రొత్తదని నేను ఎన్నడూ చెప్పలేదు. దాన్ని నేను సమగ్రయోగం అని పిలిచాను. దాని అర్థం ప్రాచీనయోగాల సారాంశాన్ని, చాలా ప్రక్రియలను అది స్వీకరిస్తుందనే. దాని కొత్తదనం దాని లక్ష్యంలో ఉంది, దృక్పథంలో ఉంది, దాని విధానం సర్వసమగ్రం కావటంలో ఉంది.

కొంతమంది సాధకులకు వ్రాసిన జాబులో దీని నవ్యత మీద నేను నొక్కి చెప్పటం జరిగింది. అలా చేయటం ప్రాచీన యోగాల లక్ష్యాన్ని పునరుక్తం చేయుట నా దృష్టిలో సరిపోదనీ, సహజంగా ఉన్నదే కాని గత ఆధ్యాత్మిక కృషికి రహస్యమైన ఫలితం అయినప్పటికీ, ఇప్పటిదాకా సాధించని, స్పష్టంగా దర్శించని, దానిని సాధించవలసిన విషయంగా నేను ముందు ఉంచుతున్నానని వివరించటం కోసమే.

ప్రాచీన యోగాలతో పోలుస్తే ఇది కొత్తది. ఎందుకంటే

1. ప్రపంచంనుంచి ఏ స్వర్గంలోకో నిర్వాణంలోకో నిష్క్రమించటం దీని లక్ష్యం కాదు. జీవితాన్నీ ప్రపంచ పరిస్థితిని మార్పు చేయటం దీని లక్ష్యం. అదికూడా ఒక అప్రధానమైన అంశంగా

దానంతట అది వచ్చేదిగా ఉండకూడదు. నిర్దిష్టమైన కేంద్రీయ మైన లక్ష్యంగా ఉండాలి. ఇతర యోగాలలో కూడా అవరోహణ ఉండవచ్చుకాని అది అనుకోకుండా మార్గంలో తటస్థించిందో లేక ఆరోహణ పర్యవసానంగా వచ్చిందో అయి ఉంటుంది. అక్కడ యథార్థ విషయం ఆరోహణ మాత్రమే. కాని ఇక్కడ ఆరోహణ మొదటి మెట్టు. అవరోహణకు అది సాధనం. ఆరోహణవల్ల సిద్ధించిన కొత్త చైతన్యాన్ని క్రిందికి అవతరింపజేయటం దాని ప్రత్యేకత, విశిష్టత. చివరికి తంత్రం, వైష్ణవం కూడా జీవితాన్నుంచి విడుదలనే అంతిమ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాయి; ఇక్కడ మాత్రం జీవితానికి దివ్యసాఫల్యత లభించటం లక్ష్యం.

2. మనం అన్వేషించేది దివ్యానుభవాన్ని వ్యక్తికోసం, వ్యక్తిగత సిద్ధిగా పొందటం కాదు. భూచైతన్యంకోసం ఇక్కడ సంపాదించ వలసిందేదో అది. ఒక్క విశ్వాతీతసిద్ధి మాత్రమే కాదు – విశ్వ గత సిద్ధి కూడ సంపాదించ వలసిన విషయం. ఇంకా వ్యవస్థీక రించని, భూప్రకృతిలో ప్రత్యక్షంగా ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో కూడా పని చేయని ఒక చైతన్యశక్తిని (అతిమానసాన్ని) లోనికి తీసుకొని రావటం, వ్యవస్థీకరించటం, ప్రత్యక్షంగా పనిచేసేటట్లు చేయటం.

3, ఈ ప్రయోజనాన్ని సాధించటంకోసం ఒక విధానాన్ని బహి రంగంగా ప్రకటించటం జరిగింది. తన ముందుంచుకున్న చైత న్యంలో స్వభావంలో సంపూర్ణ సమగ్ర పరివర్తన లాగే ఈ విధానం కూడా అంతే సంపూర్ణం సమగ్రం. ప్రాచీన పద్ధతుల్ని స్వీకరించినా, పాక్షిక ప్రక్రియగా, విశిష్టమైన ఇతర సహాయకా లకు తోడ్పడేవిగా మాత్రమే. ఈ పద్ధతిని (మొత్తంగా) లేదా ఇటు వంటి దాన్ని దేనినైనా ఇతర యోగాలలో బోధించటంగాని అను భవంలోకి తెచ్చుకోటంగాని నేను చూడలేదు. అలా జరిగివుంటే, ఒక మార్గాన్ని నిర్మాణించడం, ముప్పై సంవత్సరాల అన్వేషణలో, అంతర్గత సృష్టిలో నా సమయాన్ని వృథా చేసి ఉండేవాడను కాను. ఇదివరకే సిద్ధంచేసి, వివరంగా నిరూపించి, నిర్మించిన రాజమార్గాలమీద సునాయాసంగా నడిచి గమ్యాన్ని చేరుకొనే



Sri Aurobindo

వాడిని. ఇతర యోగాలను మరమ్మత్తు చేసి వాటిని పునరుద్ధరించటం మన యోగం కాదు. అది ఒక ఆధ్యాత్మిక మహాప్రస్థానం.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

ఆరోగ్యపత్రం:

మెరుపులు – తళుకులు

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం మనిషిని మందులకు బానిస చేసింది. మనిషిని రక్షించటంపోయి అతనికి శాపంగా తయారైంది. అంటు వ్యాధులను నిర్మూలించి రక్షించి, శస్త్రచికిత్సతో అద్భుతాలు సాధించిన మాట నిజమేకాని మనిషియొక్క సహజ ఆరోగ్యాన్ని కుంటుపరచి వ్యాధులను ఎక్కువ చేసింది. మనస్సులోను, శరీరంలోను భయాన్ని పుట్టించింది. సహజమైన ఆరోగ్యం బదులు మందులమీద ఆధారపడవలసి వచ్చింది.

*

నాటువైద్యులమీద ఆధారపడే ఆటవికుని మనం వెక్కిరిస్తాము. మరి నేటి డాక్టర్లని నమ్ముకుండే నాగరికుల సంగతేమిటండి? ఆటవికుడు ఒక మంత్రమును వల్లించుకొని జబ్బును నయం చేసుకుంటాడు. ఆధునికులు డాక్టరు ఇచ్చిన మందులు మింగి జబ్బుని నయం చేసుకుంటారు. వీళ్లిద్దరికి తేడా ఏమిటి?

*

ఉత్తరభారతంలోని పశులకాపరి జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఏం చేస్తాడో తెలుసా? మంచునీటి ప్రవాహంలో ఒక గంటసేపు కూర్చొని జ్వరాన్ని తగ్గించి వేసుకుంటాడు. నాగరీకులు ఆ పని చేస్తే చచ్చిపోతారు. ఎందుకని? ఒకే రకమైన చికిత్స ఒకళ్లని నయం చేయటము మరొకరిని చేయకపోవడమూనా? కాదు. అసలైన కారణం వేరు. నేటి మానవుని మనస్సు కలుషితమై శరీరాన్ని కూడ పాడు చేసింది.

వ్యాధి నయమయేందుకు మందుకంటె రోగికి డాక్టరులోను మందులలోను ఉండే నమ్మకమే ముఖ్యం. కాని ఈ రెండు కూడ మనిషి యొక్క ఆత్మవిశ్వాసంతో పోలిస్తే తీసికట్టే. తనే, తనంతట తనే తన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు.

*

మందులులేని కాలములే ఆరోగ్యరీత్యా మానవజాతికి సువర్ణ యుగాలు.

*

ఆఫ్రికా దేశంలోని ఆటవికులు ఇప్పటివరకు సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోకుండా మిగిలివున్న ఆరోగ్యజాతులు. కాని నేటి నాగరికుల విపరీత ధోరణులు వారి మీద దాడి చేస్తే వాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని ఎన్నాళ్లు నిలబెట్టుకోగలరు?

*

మనలో నిక్షిప్తమైవున్న సహజశక్తితో మనం రోగాలు నయం చేసికొని, మళ్లీ రాకుండా చేసుకోవచ్చు. కాని 'గాలెను', 'హిపోక్రేట్స్' (Galen and Hippocrates) మహాశయులు మనకో వైద్య తంత్రాన్ని (barbarous Latin hocus-pocus) తయారుచేసి పెట్టి మనమీద ఓ మందుల వర్షాన్ని కురిపించి మన ప్రాణం తీసారు గదా!

*

వైద్యశాస్త్రం మంచిదే. వైద్యులు దయార్ద్రహృదయులు, త్యాగశీలురు కూడ. అయినా ఏం లాభం? అజ్ఞానులు ఎంత త్యాగం చేసినా మనని రక్షించలేరు.

*

వైద్యశాస్త్రమే నిజమైనట్లయితే, సిద్ధాంతాలు పవిత్రమైనట్లయితే, మందుల మహిమ నిజమే అయినట్లయితే మన సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని, పటుత్వాన్ని ఎందుకు పోగొట్టుకున్నాముట?

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: సంపాదకుడు

A MESSAGE FOR THE YOUTH

What India needs especially at this moment is
the aggressive virtues,
the spirit of soaring idealism,
bold creation,
fearless resistance,
courageous attack;
of the passive tamasic spirit of inertia
we have already too much.
We need to cultivate
another training and temperament,
another habit of mind.
We would apply to the present situation
the vigorous motto of Danton,
that what we need,
what we should learn above all things is
to dare and again to dare and still to dare.

Sri Aurobindo

ఓర్పు – పట్టుదల

పంజాబీ గీతం ఒకటుంది. దానిని మన మాటల్లో చెప్పుకోవాలంటే.

విరబూసిన పువ్వుల తోట
తోటలోని కోయిల పాట
జీవితాన మధురానందం
ప్రియనేస్తపు మైత్రీబంధం
అరుదు, అపురూపం. కానీ
నిరంతరం నిలిచి ఉండవు

అందుచేత మనం ఓర్పుతో అవి లభించే వరకూ నిరీక్షించాలి. ఆ నిరీక్షణే మనకు అత్యంత ఉపకారి. మన జీవితంలో ప్రతిరోజూ ప్రతిక్షణం మన సహనశక్తిని నిరూపించుకుండేందుకు ఓ చక్కని అవకాశం.

నీవు ఒక ముఖ్యమైన పనికోసం ఒక పెద్దమనిషిని కలవాల్సి వచ్చింది. అతడిని చూడడం నీకు వెంటనే అవసరం. కానీ అతడు అప్పటికే తనను చూడవచ్చిన వారితో తన వ్యవహారాలతో తలమునకలై ఉండడం వలన నీ వంతు వచ్చేసరికి కొన్ని గంటలు పట్టింది. చివరకు నీవాతనిని కలిసావు. అది నీ 'ఓర్పు'.

మరొకసారి నీవు కలవాలనుకున్న వ్యక్తి నీవు వెళ్ళేసరికి ఇంటివద్ద లేడు. ఆ మర్నాడు కూడా వెళ్ళావు. అతడు దొరకలేదు. ఇలాగే ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నించి విసుగు, విరామం లేక వెళ్తూనే ఉన్నావు. చివరకు ఒకనాడు అతడు నీకు దొరికాడు, నీ పని సంతృప్తికరంగా నెరవేరింది. దీనినే 'పట్టుదల' అంటారు.

'ఓర్పు', 'పట్టుదల' ఒకే నాణానికి ఇరువైపులా ఉండే బొమ్మా, బొరుసూ! ఎడతెగని ఓర్పే పట్టుదల.

బెర్నాడ్ పాలిస్సీ పింగాణీ పాత్రల తయారీలో జగత్ప్రసిద్ధుడు. అతడు మొదట ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చుకొని పట్టుదలతో ఆ వృత్తిలోని మెలకువలను సాధించాడు. పింగాణి పాత్రలకు మెరుగుపెట్టే రహస్యము కనుగొనుటకు నిర్ణయించుకొని, అనువైన కొలిమిని తయారు చేసుకొనినాడు. మట్టిపాత్రలు చేసి, ఎంతకాలం ప్రయత్నించినా ఫలితం దక్కలేదు. అయినా అతడి పట్టు సడలలేదు, ఓరిమి తగ్గలేదు. బంధువులు, మిత్రులు, చివరకు అతని భార్య కూడా నిరుత్సాహపరచడమే కాక పిచ్చివాడని గేలి చేసారు కూడా. దుర్లభమైనదానికోసం డబ్బు తగలేస్తున్నాడన్నారు. అతడు పట్టించుకొనలేదు. చివరకు కొలిమితో కర్రలు కొనడానికి కూడా ధనము లేక ఇంట్లోని విలువైన ఫర్నిచర్‌ని ఒక్కొక్కటీ కొలిమిలో పారేశాడు. ఆఖరి చెక్క కూడా అగ్నికి ఆహుతి చేసాడు. మంట చల్లారింది. కొలిమిని తెరిచాడు. ఆశ్చర్యం!

తళతళ మెరుపులు వెదజల్లే సొగసైనపాత్రలు దర్శనమిచ్చాయి అవే అతడికి ఘనకీర్తిని తెచ్చాయి.

అతడి బంధుమిత్రులు, భార్య మొదలైన వారిలో, అతడు విజయం సాధించేవరకూ వేచిచూడలేని అసహనం అతడిని మరింత కష్టాలపాలు చేసింది. దానిని కూడా సహించిన ఓర్పు, లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకూ వదలని పట్టుదలలే అతని విజయసోపానాలు కనుక, పట్టుదల అన్నిటికంటే ఉత్కృష్టమైన శక్తి.

ఓరిమి, పట్టుదలలతో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. పట్టుద లలో ఉన్న శక్తి అనంతము. దానికి లొంగని విషయమంటూ ఉండదు. గడ్డిపరకలు సహితం వెంటిగా నేర్పడి, మదపుటేను గును బంధించుచున్నవి. కొండరాళ్లు వర్షపుధారలతో కొట్టబడి ఇసుకరేణువులుగా మారుతున్నవి. ఒక్క ఇసుకరేణువు ఏమీ చేయలేదు. కాని చాలా రేణువులు కలిసి ఇసుకమేటగా ఏర్పడి సముద్రపుటలలను సహితం నిలువరిస్తున్నవి. సముద్రగర్భంలో పర్వతాలు, ద్వీపాలు మొదలైనవి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మజీవుల శ్రమ వలన ఏర్పడినవేనని ప్రకృతి చరిత్ర తెలుపుచున్నది.

మీ నిరంతర కృషి, దీక్ష ఎంత మంచి ఫలితాలనిస్తుందో గ్రహించలేరా?

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: రంగానాథ ఆత్రేయ; నడిమింటి విజయలక్ష్మి

యోగమనగా చిత్తవృత్తి నిరోధము. నీ మనస్సులో చెల రేగే ఆలోచనలను నువ్వు ఒక ప్రేక్షకునివలె గమనించాలి అంతే. ఆ ఆలోచనలలో పాలు పంచుకోకుండా, వాటిని ఏమాత్రము సమర్థించకుండా ఉన్నప్పుడు, వాటిని ఆద రించేవారు లేనప్పుడు అవి సమసి పోతాయి. నీ మనస్సు గంతులు వేయటం మానేసి, తరువాత చిన్న చిన్న స్పంద నములు మాత్రమే చేసి చివరికి పూర్తిగా నిశ్శబ్దమైపోతుంది. ఒకానొక గంభీరమైన శాంతి నిన్నావహించేస్తుంది.

సమాచార పత్రం

పాండిచ్చేరి యూనివర్సిటీలో 19, 20 ఏప్రిల్ తేదీలలో శ్రీ నవ జాత స్మారకోపన్యాసములు డా॥ డి. రాజా గణేశన్ గారు "Sri Aurobindo's Interpretation of Dreams found in Indian Culture" పై యిచ్చిరి. మహారాష్ట్ర స్టేట్ కమిటీవారి ఆధ్వర్యంలో "ఆత్మాభ్యుదయము" అనే విషయముపై 23, 24, 25 మార్చి తేదీలలో ఒక శిబిరమును శ్రీ శ్రద్ధాలు, శ్రీమతి శ్రుతిగార్లు నిర్వహించిరి. శ్రీ అరవిందుల వెలుగులో "The Change of Consciousness in the 21st Century" అను విషయముపై వల్లభ్ విద్యానగర్ (గుజరాత్) లో 23, 24 మార్చి తేదిలలో ఒక సదస్సు నిర్వహించబడినది. సింద్రి (బీహారు) లో 24 ఏప్రిల్ 2001 నాడు సాంస్కృతిక కార్యక్రమములు, విద్యార్థులకు పారితోషిక ప్రదానములు చేయబడినవి. ఈ కార్యక్రమము అక్కడ ఒక గొప్ప సంచలనమును, ప్రజలలో ఉత్సాహమును కలుగచేసినది. నాదియాడ్ (గుజరాత్) లో 1 ఏప్రిల్ 2001 నాడు శ్రీఅరవిందుల అవశేషముల ప్రతిష్ఠాపన వార్షికోత్సవములు, "దివ్యసంస్పర్శ" అనే పుస్తకావిష్కరణము జరుపబడినవి. ఏలూరు శాఖవారు 29-4-2001 మొదలు 5-5-2001 తేదీ వరకు సావిత్రి జ్ఞానయజ్ఞం నిర్వహించిరి. ఇది సాధకులలో మంచి ఉత్సాహమును కల్గించినది.

శ్రీఅరవిందో సొసైటీ వార్షికోత్సవములు పాండిచ్చేరి బీచ్ ఆఫీసులో 12, 13, 14 ఆగస్టు 2001 తేదీలలో జరుపబడును. డా॥ ఎమ్. వి. నడ్‌కర్ణిగారి సావిత్రి అధ్యయన కార్యక్రమము రద్దు చేయబడినది. శ్రీఅరవిందో సొసైటీ బెంగుళూరు శాఖను (శ్రీఅరవిందో భవన్, 110 గంగాధర్ చెట్టి రోడ్డు, అల్సూర్, బెంగుళూరు - 560042) నిర్వహించుటకు నడివయస్సులో ఉన్న ఒక మనిషి కావలెను. వసతి, భోజనాది సౌకర్యములు యివ్వబడును. శాఖ కార్యదర్శి శ్రీ ఎమ్. ఎమ్. భట్టాచార్జీగారితో సంప్రదించవలెను.

చివరి మాట

ఒక నేరస్తుడు దీర్ఘమైన కారాగార శిక్ష అనుభవిస్తున్నాడు. ప్రతిరోజు అతని తీరు ఒకటే – దుఃఖం, కోపం, భయం. కాని ఒక రోజు చాలా ప్రశాంతంగా వున్నాడు. అది వరకు తన కొడుకుతో గడిపిన మంచిరోజులు గుర్తుకు తెచ్చుకొని చాలా ప్రశాంతంగా వున్నాడు. ఒకసారి వాళ్లు పక్క రాష్ట్రంలోకి వెళ్లి విహార యాత్ర చేసారు. ఇంటికి తిరిగి వెళ్లే సమయానికి దురదృష్ట వశాత్తు ఒక మంచుతుఫాను వచ్చింది. ఆ పిల్లవాడు వాళ్ల నాన్నని చూసి "అయ్యో దారి బాగుండలేదు. కాని నాన్నా నువ్వు మంచి డ్రైవరువే కదా నీ ఒళ్లో తలపెట్టుకొని పడుకుంటాను" అని చెప్పి వాళ్ల నాన్న ఒళ్లో హాయిగా నిద్రపోయేడు.

ఆ రోజున ఆ ఖైదీ దాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని వెక్కి వెక్కి ఏడవటం మొదలు పెట్టాడు. అతను దేవునితోటి ఇలా అన్నాడు. "తండ్రీ, ఇకనుంచి నీవే నాకు సారథివి. దారి బాగుండలేదు. కాని నేను నిన్నే నమ్ముకుంటాను" అని చెప్పి అతను దేవుని సమీపించగా అతనిని బ్రహ్మాండమైన శాంతి ఆవహించేసింది.

రెండేళ్లు గడచినై. ఇప్పుడు కూడ ప్రతిరోజు అతను దేవుని ఒళ్లో తలపెట్టుకొని హాయిగా నిద్రపోతాడు.

చాలా పనులున్నప్పుడు, తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువ పనులు చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు ఏం చేయాలి? వెయ్యిళ్ల పూజారల్లే ఉండకూడదు. ఒక పని చేస్తున్నప్పుడు మరో పనిని గురించి ఆలోచించ కూడదు. నీ మనస్సు ఒకే పని మీద లగ్నం కావాలి. నీ శక్తినంతా ఉపయోగించి ఒకే పనిని చేసినప్పుడు ఒక గంటలో అయ్యే పని ఒక అర గంటలోనో పావుగంటలోనో అయిపోతుంది. తరువాత కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసికొని మనస్సును సావధాన పరచినట్లయితే మరో పనిని మళ్లీ శ్రద్ధగా చేయవచ్చు.